Deadlift™

HEALTHY
FOOD

قائمة الطعام

MENU

الأحساء : الهفوف - طريق الخليج - مجمع التميمي

@deadlift الهاتف: 0135861666

CHICKEN الدجاج

50+ GM	100 GM				
7 SR	17 SR	دجاج البيستو			
	CAL 164		C = 3.6	P = 25	F = 5.1
7 SR	17 SR	دجاج بالصماغ			
	CAL 152		C = 2.2	P = 25	F = 4.1
7 SR	17 SR	دجاج برتقال			
	CAL 147		C = 0	P = 25	F = 3.8
8 SR	19 SR	دجاج تايلندي			
	CAL 180		C = 10	P = 25	F = 4.7
8 SR	19 SR	دجاج صيني			
	CAL 165		C = 6.1	P = 25	F = 4.5
8 SR	19 SR	ترياكي الدجاج			
	CAL 152		C = 3	P = 25	F = 4.4
7 SR	18 SR	دجاج زبادي			
	CAL 155		C = 3	P = 30	F = 2
7 SR	18 SR	دجاج بالجزر			
	CAL 161		C = 5.7	P = 24	F = 3.3
7 SR	18 SR	دجاج صلصة مشروم			
	CAL 159		C = 7.6	P = 24	F = 3.6
7 SR	18 SR	دجاج كاري			
	CAL 164		C = 5.9	P = 24	F = 3.9
7 SR	18 SR	دجاج باربيكيو			
	CAL 158		C = 7.1	P = 24	F = 3.7
7 SR	18 SR	دجاج امريكي			
	CAL 157		C = 5.6	P = 24.5	F = 3.7
7 SR	17 SR	دجاج بروستد			
	CAL 195		C = 12	P = 21	F = 6.7

FISH السمك

11 SR	23 SR	سمك بابريكا المشوي			
	CAL 109		C = 0.28	P = 22.6	F = 1.18
15 SR	30 SR	سمك هامور			
	CAL 123		C = 0.31	P = 25.53	F = 1.33
15 SR	35 SR	سلمون مشوي			
	CAL 171		C = 0	P = 23.97	F = 7.56

BURGER البرقر

Price	Calories	Item	C	P	F
27 SR	CAL 335	برجر ددليفت لحم	C = 34.73	P = 18.2	F = 13.15
25 SR	CAL 274	برجر ددليفت دجاج	C = 24.37	P = 19.77	F = 10.53
27 SR	CAL 291	برجر لحم رويال	C = 18	P = 21	F = 15
27 SR	CAL 308	برجر ستيك	C = 21	P = 21	F = 19.1
27 SR	CAL 223	برجر ستيك كيتو	C = 1.1	P = 19.5	F = 14.7
27 SR	CAL 206	برجر لحم رويال كيتو	C = 0.5	P = 19	F = 14
25 SR	CAL 164	راب دجاج كيتو	C = 1.5	P = 21	F = 8

SANDWICH الساندوتش

Price	Calories	Item	C	P	F
23 SR	CAL 292	كاليفورنيا راب بالدجاج	C = 28.31	P = 17.69	F = 11
21 SR	CAL 306	كاساديا بالدجاج	C = 35.3	P = 21.11	F = 9.2

PASTA الباستا

Price	Calories	Item	C	P	F
32 SR	CAL 426	باستا فوسلي	C = 47.7	P = 27.88	F = 12.5
31 SR	CAL 330	باستا مع صلصة أربيتا	C = 41	P = 24.78	F = 7.5
36 SR	CAL 438	بيني باستا	C = 49.6	P = 28.57	F = 13.25
22 SR	CAL 181	معكرونة بكرات الجبن	C = 11.6	P = 14.95	F = 8.18

VEGE الخضروات

50+ GM	50 GM	Item	C	P	F
3 SR	6 SR	خضروات مشوية			
	CAL 46		C = 6.27	P = 1.36	F = 1.78

MEAT اللحم

50+ GM	100 GM			
12 SR	29 SR	منقوليان لحم		
	CAL 145	C = 4.11	P = 20.1	F = 4.78
13 SR	30 SR	ستروجانوف لحم		
	CAL 156	C = 5.87	P = 18.47	F = 5.91
11 SR	25 SR	كرات لحم		
	CAL 156	C = 6.11	P = 20.78	F = 4.95
11 SR	25 SR	لحم كاري		
	CAL 151	C = 5.11	P = 21.1	F = 4.78

RICE الأرز

2 SR	7 SR	رز برياني		
	CAL 169	C = 28.77	P = 3.97	F = 4.1
2 SR	4 SR	رز بخاري		
	CAL 171	C = 28.9	P = 4.2	F = 3.9
2 SR	5 SR	رز بالزعفران		
	CAL 131	C = 27.9	P = 2.66	F = 0.3
2 SR	4 SR	رز ابيض		
	CAL 129	C = 27.9	P = 2.66	F = 0.28
2 SR	5 SR	رز مكسيكي		
	CAL 154	C = 28.6	P = 2.86	F = 2.48
2 SR	5 SR	رز شمندر		
	CAL 168	C = 29.7	P = 4.6	F = 2.9
2 SR	5 SR	رز شعيرية		
	CAL 175	C = 36.37	P = 3.81	F = 0.5

POTATOالبطاطس

3 SR	7 SR	بطاطا مهروسة		
	CAL 50	C = 7.8	P = 1	F = 1.8
2 SR	6 SR	بطاطا بالفرن		
	CAL 66	C = 10	P = 1.16	F = 2.5
2 SR	6 SR	بطاطس ويدجز		
	CAL 60	C = 11	P = 1.21	F = 1.6
2 SR	8 SR	بطاطا حلوة		
	CAL 38	C = 8.86	P = 0.69	F = 0.07

SALAD السلطات

صغير	كبير	
14 SR	22 SR	السلطة اليونانية
CAL 108	CAL 216	C = 8.76 P = 16.98 F = 12.56
15 SR	25 SR	سلطة الكينوا مع الجبنة
CAL 110	CAL 221	C = 30 P = 7.1 F = 8.1
16 SR	29 SR	سلطة الكينوا بالجوز
CAL 128	CAL 256	C = 50.5 P = 7.1 F = 4.4
19 SR	32 SR	سلطة ددليفت الخاصة
CAL 112	CAL 225	C = 28 P = 7.2 F = 9

SAUCE السوسات

2 SR	دقوس
CAL 8	C = 2 P = 1 F = 0.01
2 SR	نعناع
CAL 20	C = 2.5 P = 1 F = 0.5
2 SR	رانش سوس
CAL 34	C = 6.81 P = 0.02 F = 1
2 SR	الهني ماسترد سوس
CAL 50	C = 6.96 P = 0.15 F = 2.7

SWEET الحلويات

12 SR	تشيز كيك فراولة
CAL 215	C = 39.77 P = 5.39 F = 5.94
12 SR	كيكة شوكولاته
CAL 230	C = 42.74 P = 5 F = 5.29
13 SR	كيك التيراميسو
CAL 242	C = 33.29 P = 2.61 F = 11.54
16 SR	جرانولا (فراولة - توت أزرق - توت مشكل)
CAL 195	C = 30 P = 4 F = 3

BEVERAGE المشروبات

1 SR	ماء
4 SR	بيبسي دايت
4 SR	سفن آب دايت